






DOSIER DE PRENSA



La periodista y divulgadora especializada en salud más reconocida de España, con miles de seguidores, cuenta en *Soy como como* todo lo que sabe sobre nutrición y salud

Título: Soy como como
Autora: Núria Coll
Páginas: 200
P.V.P.: 19,90€
Fecha publicación: 30 de marzo de 2023

Disponible en ebook

Síguenos en:
www.penguinlibros.com
    @penguinlibros
 @grijalbo_es

LA OBRA

Comer saludable no es difícil, pero a veces nos perdemos entre tantos datos, información y dietas de moda. En este libro de reflexiones y consejos, la periodista especializada en alimentación saludable, Núria Coll, expone ideas y pensamientos apelando a ideas basadas en el sentido común y con un objetivo claro: despertar en el lector la ambición de tener un criterio propio y no depender tanto de lo que los gurús dicen que hay que comer. Nos cuenta de qué va esto de la nutrición saludable para que asimilemos cómo debe ser una alimentación equilibrada y qué debemos hacer para conseguir una vida sin enfermedades y rebosante de energía y salud.

Con este libro, vamos a empoderarnos para encontrar nuestro propio camino saludable.

Grijalbo

LA AUTORA



© Sebastián Peinado

Núria Coll (Barcelona, 1980) es periodista y empresaria, CEO de la Comunidad Soycomocomo, uno de los grupos de comunicación más grandes del sector de la salud integrativa en nuestro país y que cuenta con miles de seguidores. El grupo cuenta también con una Consulta nutricional, la tienda online Como Como foods y es una referencia en cursos y programas de salud y alimentación.

Contacto:
Bibiana Ripol
bibiana@ripol.es
+34 607 71 24 08

Grijalbo es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial